



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

INSTRUCCIONES A SEGUIR POR LAS ÁREAS FEXME PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

INTRODUCCIÓN

Desde hace varios años la FEXME se ha venido preocupando por la práctica segura de nuestros deportes. Se comenzó por elaborar una documentación sobre Seguridad, siendo remitida a los clubes federados y a las áreas que componen la Federación con el objetivo de que se fuesen implantando protocolos en este sentido. Posteriormente se diseñaron cursos sobre Seguridad ofertándose a los clubes federados. Más tarde, la FEXME adoptó el lema "Tu Seguridad, Nuestra Prioridad".

En los dos últimos años se priorizó la formación en Primeros Auxilios, llegando a un número importante de clubes y de federados. Asimismo, recientemente se ha organizado, junto a la FEDME un curso de Seguridad Avanzada en Montaña.

Tras las elecciones celebradas en este año, se ha querido dar un nuevo impulso a la práctica segura en los deportes de montaña, declarando la Seguridad como aspecto prioritario y transversal en esta Federación e introduciendo al Responsable de Seguridad como miembro de pleno derecho en la Junta Directiva.

DISPOSICIONES

Se hace necesario protocolizar la Seguridad en la realización de todas las actividades FEXME, para ello se dictan a continuación unas normas a seguir que serán de **obligado cumplimiento para todas las Áreas**.

En la programación de cada actividad será necesaria la cumplimentación de una **Ficha de Planificación de la Actividad** en las que se detallen temporalización, meteorología prevista y contingencias posibles, Protocolo COVID de la actividad (mientras dure la pandemia), y Protocolo en caso de accidente, siendo **requisito imprescindible** para poder realizarla. Dichas fichas se remitirán a Secretaría con la suficiente antelación.

Se hará llegar a los deportistas la Ficha de Planificación de la Actividad, con el fin de que tengan información detallada de la misma. Se habilitará un mecanismo de consentimiento informado por parte del deportista, de tal manera que quede constancia de que ha recibido esta información.

La actividad se realizará según lo planificado, debiendo informar al grupo cualquier cambio que se produzca en el caso de que sea irrelevante. Si fuese de mayor envergadura, además de lo anterior, se deberá informar al Responsable de Área y a un miembro de la Junta Directiva para que el cambio sea autorizado.



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

Asimismo, las Áreas proporcionarán a sus Técnicos las Fichas de Planificación.

Posteriormente a la realización de la actividad, se remitirán a Secretaría para su archivo la **Memoria de la Actividad** y un **Informe de Incidencias**, debiendo este último ser remitido también al Responsable del Área, siendo **requisito necesario** para el cobro de las gratificaciones por parte de los Técnicos correspondientes,

Con todo ello se pretende minimizar al máximo las posibilidades de accidente, velando por la seguridad de nuestros deportistas.

Todo lo anterior se refleja en los **Anexos I, II, III y IV** que figuran en esta Instrucción.

En Cáceres, a 1 de enero de 2021.

GARCIA REGAÑA
JOSE ANTONIO -
29431900L

Firmado digitalmente por
GARCIA REGAÑA JOSE ANTONIO
- 29431900L
Fecha: 2021.01.01 16:20:40
+01'00'

Fdo José Antonio García Regaña.

Presidente.



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

ANEXO I

INSTRUCCIONES PREPARACIÓN DE ACTIVIDADES FEXME

Desde hace tiempo hemos detectado la necesidad de disponer de un protocolo de preparación y planificación de las actividades organizadas por la FEXME, con vistas a **garantizar la seguridad** en la práctica deportiva por parte de todos los elementos implicados, técnicos, deportistas, delegados y responsables de Áreas, intentando que se haga extensible a los organizadores de eventos federativos.

Estas herramientas deben ser adaptadas a nuestras actividades, realidades y contextos, debiendo ser generadas desde la FEXME, con el asesoramiento por parte del Área de Seguridad.

Requiere también que sean aceptadas por las Áreas de manera transversal y de **obligado cumplimiento** a partir de la fecha de aprobación especialmente por parte de los técnicos y delegados. La implantación deberá ser inmediata una vez aprobados los documentos y debe estar en continua revisión y mejora, al menos de manera anual.

En el caso de los grupos de la secuencia de tecnificación, se deberá elaborar un documento al inicio del programa un contrato con deportistas, firmados por ellos mismos o por sus tutores o representantes legales y la FEXME, en donde se indiquen los puntos generales del programa y los criterios de permanencia en los grupos/actividades, así como los pormenores generales de la permanencia en el grupo y las características de las actividades a realizar en cada modalidad deportiva.

A continuación se detallan los pasos a seguir:

PREVIO A LA ACTIVIDAD:

- A. **Ficha de la actividad** donde debe incluir
 - a. Planning y contingencias posibles.



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
fexme@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

- b. Check list de material y necesidades para los participantes.
 - c. Meteorología prevista (si es relevante).
 - d. Planes B y C (Alternativas).
 - e. Punto de encuentro y horarios.
 - f. Consignas de seguridad, etc
- B. En el caso de las actividades de promoción y tecnificación: Incluido en la ficha o como documento al margen: **Consentimiento informado** (adultos) o **Consentimiento paterno** (niños)
- C. **Plan de emergencia** en caso de accidente. (Como procederemos si hay un accidente)

DESPUES DE LA ACTIVIDAD:

- A. **Informe de la actividad** (Modelo vigente). En caso de Incidente mínimo destacable, completar detalladamente el último apartado de Incidentes, analizando:
- a. Descripción de lo ocurrido.
 - b. Causa del mismo.
 - c. Evaluación de lo sucedido con respecto a lo planificado.
 - d. Propuestas de mejora para el futuro.



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
accesos@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

ANEXO II

FICHA PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDAD

Área: _____

DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD:	LUGAR:	Fecha realización ficha:
	AUTOR:	

INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD			
Objetivos de la actividad:	Fecha:	Horario final:	
	Duración:	Horario Inicio:	
Punto de encuentro:		Medio de transporte:	
Responsable de la actividad:			
Información meteorológica para esos días: (anexo)			
Conocimientos necesarios para recordar de cara a la actividad:		Bibliografía y webs de información:	

INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES		
Nº de participantes:	Menores:	¿Autorización paterna? Si/no
Técnicos participantes:	Planning temporal :	



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
accesos@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

MATERIAL	
Material individual	Material común:
INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD (si procede)	
Descripción:	Rutas y puntos de evacuación:
	Números de emergencia:
OTRAS OBSERVACIONES DE INTERES:	

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE:

D./Dña. con DNI:....., mayor de edad y residente en

DECLARO:

Haber sido informado de las características de la actividad indicada en la Ficha anterior y por tanto que conozco las exigencias y requerimientos físicos, técnicos y psicológicos que debo cumplir para su realización. Encontrarme en suficientes condiciones físicas y psíquicas para la realización de la actividad y no padecer enfermedades o afecciones que puedan suponer limitaciones para el desarrollo de la misma. Entender y asumir la existencia de diversos peligros en el transcurso de la actividad y que libremente asumo los riesgos propios de la actividad que me han sido advertidos y explicados por el personal de la FEXME.

Conocer que la actividad que se propone puede sufrir modificaciones y/o cancelaciones en función de las circunstancias meteorológicas, condiciones del terreno, así como a la situación física o psíquica de los participantes en la actividad.

Asumir mi obligación de atender siempre a las instrucciones de los técnicos y respetar en todo momento el medio ambiente y al resto de componentes de la actividad.

Que aporte el material individual que me ha sido requerido por la FEXME y que ha sido supervisado por esta organización.

Además reconozco haber sido instruido en las técnicas y/o materiales exigidos para la realización de la actividad. Haber sido informado de que la actividad es dirigida por el técnico indicado en la Ficha de Actividad y que cuenta con la titulación para poder desarrollar la actividad que se plantea, legalmente exigible para la realización de la actividad. Asimismo he sido informado que la actividad cuenta con los correspondientes seguros de Responsabilidad Civil y que debo disponer de la licencia federativa del año en vigor con la cobertura correspondiente a la actividad planteada.

Acepto la toma de contenido audiovisual y su uso en medios públicos y privados por la FEXME



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
accesos@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

CONSENTIMIENTO DE PADRE/MADRE SI EL PARTICIPANTE ES MENOR DE EDAD

Yo Don/Doña Tlf.....
con D.N.I como Madre/Padre/Tutor de

Y y le autorizo a que realice las actividades propuestas en la Ficha de planificación y el transporte necesario para el desarrollo de las mismas, así como desde la localidad de residencia hasta el punto de encuentro.

Del mismo modo declaro, que mi hijo/a, se halla/n en condiciones psicofísicas necesarias para la práctica de las actividades en las que se inscribe, y se compromete a obedecer las instrucciones u órdenes de los técnicos de la actividad a que se refiere.

El abajo firmante, declara formalmente haber leído toda la información proporcionada y estar de acuerdo con ella

En _____ a _____ de _____ de 20__

Fdo. _____

Acepto la toma de contenido audiovisual sobre mi hijo/a y su uso en medios públicos y privados por la FEXME



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
accesos@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

ANEXO III

CONTRATO DE VINCULACIÓN
PROGRAMA DE _____ PERIODO _____

REUNIDOS De una parte....., con DNI nº....., en calidad de y de otra parte con DNI nº, en calidad de deportista seleccionado/a, y con DNI nº, en calidad de tutor/a legal del citado/a deportista.

MANIFIESTAN Estar mutuamente interesados en que el/a deportista firmante sea seleccionado/a por la FEXME para formar parte del durante la temporada..... para lo cual:

ACUERDAN Contraer y mantener los compromisos indicados en el anexo COMPROMISOS VINCULANTES ENTRE LA FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA, Y DEPORTISTAS durante toda la temporada excepto en casos de fuerza mayor (examen oficial, lesión o enfermedad debidamente justificada).

Y para que así conste, se firma en a de..... de 20.....

Fdo.:
Responsable FEXME
seleccionado/a.

Fdo.:
Deportista

Fdo.:
Tutor/a legal del/a deportista



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
accesos@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

COMPROMISOS ENTRE FEDERACIÓN Y VINCULANTES DEPORTISTAS

QUÉ APORTA LA FEXME A LOS/LAS DEPORTISTAS SELECCIONADOS/DAS

- Concede el reconocimiento a la calidad del deportista al seleccionarlo/a para formar parte del Programa.....
- Organiza concentraciones y actividades cubriendo gran parte de los costes de las mismas.
- Formación y entrenamiento en todas las disciplinas de..... durante los años que participa en el
- Facilita el acceso al asesoramiento médico que pueda facilitar la FEXME
- Informa y realiza las gestiones necesarias referentes a las becas de ámbito autonómico a las que pueda optar el/la deportista.
- Informa y realiza las gestiones necesarias para incluir al deportista tecnificado/a en el Planes Nacionales de Tecnificación, Equipos o Selecciones FEDME.
- Subvenciona parcialmente la asistencia a Encuentros Intercentros Stages organizados por la FEDME.

QUÉ SOLICITA LA FEXME A LOS/LAS MIEMBROS DEL GRUPO.....:

Durante los.....años del programa se pide a los deportistas una implicación total con términos tan importantes como son la seguridad, el trabajo en equipo y las obligaciones por pertenencia al programa. Por lo tanto el no cumplimiento de estas normas o la falta de buena conducta podrán suponer el motivo de exclusión de alguna de las actividades o la expulsión del programa. Se trata de que todos los miembros del programa mantengan un buen clima de convivencia, el respeto hacia los demás compañeros y priorizar la seguridad de cada uno de los deportistas y técnicos del equipo.

- Estar en posesión de la licencia de la FEXME-FEDME del año en curso con la modalidad adecuada al ámbito de realización de actividades.
- Asistir a las actividades, concentraciones o competiciones a las que sea convocado/a, excepto en casos de fuerza mayor debidamente justificada (examen oficial, causa médica, NO por motivos de trabajo).
- Falta de puntualidad: Se considerarán faltas todo momento en el que el resto de personal espere a tu llegada por una mala planificación de la actividad o por llegar tarde a un punto de encuentro.
- No presentar los trabajos en tiempo y forma, realizar entrenamientos o cualquier otra pauta indicada por los Técnicos. Durante la formación se ordenarán la ejecución y presentación de varios trabajos de planificación en ciertas actividades. Todos y cada uno de los deportistas está obligado a realizar y presentar a tiempo estos documentos según las peticiones de los técnicos.



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
accesos@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

- No atender al copago de algunas salidas especial del grupo, es posible que sea necesario que los deportistas hagan frente a una cuota especial, por ejemplo, billetes de avión.

Seguridad:

- No atender a las indicaciones de los técnicos sobre cuestiones de seguridad.
- Mal uso reiterado del material tras las indicaciones de los técnicos sobre el uso correcto.
- No utilizar correctamente los equipos de protección individual durante las actividades que así lo requieran y que estarán especificados en las convocatorias.
- Todo equipo y material de cada deportista deberá estar correctamente mantenido sin indicios de mal estado y en plazo de vida útil. En caso de no tenerlo en condiciones no se podrá traer a las actividades.
- No llevar el material y el equipo obligatorio para la actividad indicado por los Técnicos.
- No llevar botiquín en cualquiera de las salidas durante el programa.

Trabajo en equipo:

- Se trata de aprender todos de cada miembro y complementarnos aprovechando los puntos fuertes con los puntos a mejorar de cada un@ del equipo. Se evitarán conductas unilaterales generalizadas tratando de mezclarnos un@s con otr@s en las actividades.
- Respeto por cada miembro del programa independientemente del nivel técnico y físico que tenga en cualquiera de las disciplinas.
- Ayudar a cualquier compañer@ que denote conductas por debajo del nivel físico y técnico de la actividad.
- Dejarse ayudar por los compañer@s cuando se denote cansancio, stress, lesión, etc. Somos un equipo y como tal nos comportamos. Tan importante es ayudar (física y emocionalmente) al compañero/a como dejarse ayudar.
- Todos somos responsables de correcto uso del material aportado por los deportistas en las actividades, así como del material que nos ceda la FEXME para las concentraciones.

Sanciones:

- El no cumplimiento de una de estas normas será motivo de una primera advertencia (en el mismo momento que ocurra o mediante email posterior).
- A la segunda advertencia, el deportista no participará en la próxima salida o convocatoria del grupo.
- A la tercera advertencia el deportista causará baja definitiva del grupo.
- Cualquier actitud insalubre o incívica en las actividades del grupo o vistiendo la ropa oficial, será sancionada con la expulsión del programa.



Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
accesos@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

RESPONSABILIDAD

Firmo el presente acuerdo con la FEXME para entrar a formar parte del grupo..... la/s temporada/s..... como deportista autónomo e independiente, siendo responsable de las decisiones tomadas en las actividades dentro de la práctica deportiva del alpinismo. Estas actividades del son tuteladas, no guiadas, por lo cual el deportista deberá asumir el riesgo que lleva implícito la práctica deportiva de...y sus diferentes disciplinas.

Declaro conocer que las actividades de las disciplinas:y otras similares realizadas en el medio natural son potencialmente peligrosas y su práctica entraña riesgos que pueden ser minimizados pero no evitados.

He leído todos los compromisos expuestos anteriormente y declaro mi conformidad con la totalidad de los mismos.

Cáceres a día de de 20...

D. con DNI:
Deportista

D. con DNI:
Representante o Tutor/a legal

ANEXO IV

PROTOCOLO EN CASO DE EMERGENCIAS

PROTOCOLO PREVENCIÓN COVID19:

- Se tomará la temperatura de los participantes antes del inicio de la actividad, no pudiendo continuar si es mayor a 37,3º.
- Durante la actividad será obligatorio el uso de mascarilla.
- Se usará gel hidroalcohólico al inicio de la actividad y una vez cada 30min. También se puede sustituir este gel por magnesio líquido sanitario que complementa el uso del magnesio en polvo.
- En la medida de lo posible se mantendrá la distancia de seguridad de 2 metros
- El material de uso común será desinfectado de manera previa a la actividad y a la finalización de la misma.

PROTOCOLO DE EMERGENCIA EN CASO DE ACCIDENTE:

1. Aplicar el principio de Proteger-Avisar-Socorrer. Crear un espacio seguro al accidentado.
2. Teléfonos de emergencia: **112** En el caso de alta montaña o lugares poco accesibles del Norte de Cáceres:

E.R.E.I.M. Arenas de San Pedro
(Ávila) **920-376039**





Avda. Pierre de Coubertain s/n
"Pabellón Multiusos"
10005 CÁCERES
Teléfono: 927 23 64 24
Fax: 927 23 64 24
accesos@fexme.com

Federación Extremeña de Montaña y Escalada

G.R.E.I.M. de Barco de Ávila **920-342002**

Información:

¿Quién eres? ¿Labor que ejerces?

¿Dónde estás? ¿Qué ha ocurrido? ¿Cuántas víctimas? ¿Estado?

3. Mantenerse cerca del accidentado y mantenerle abrigado (Primeros auxilios Psicológicos):

https://www.eldiario.es/campobase/noticias/importancia-palabras-primeros-auxilios-montana_1_6306486.html)

4. Teléfono del seguro de accidente: **91 8365365** Nº de Póliza: **0551480564534**. Asimismo avisar al **665 439 286** para dejar constancia del mismo.

EN CASO DE ACCIDENTE LEVE:

Comprobar que la persona se encuentra consciente y orientada. Sabe cómo se llama, fecha con día, mes y año, adónde y con quién se encuentra, y qué actividad está realizando.

Verificar si las lesiones son leves y no obstaculizan la continuación de la actividad, o si requieren la asistencia a un Centro de Urgencias.

Investigar sobre el impacto psicológico del accidente en el/a deportista (shock postraumático). Puede ocurrir unas horas después del accidente.

El/a deportista debe expresar qué ha sentido en el transcurso del accidente y qué siente en este momento.